2026年7月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール明和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月17日02:11 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中西	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラA+ 高江洲	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 中西		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 土橋	10:30–11:15 Power Basic 高江洲	10:30–11:00 ◎ピラControlF 高江洲	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小嶋	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 中西		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 高江洲	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 北原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 土橋	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 北原	10:30–11:00 SP 高江洲		10:30–11:20 ◎ピラA+ 高江洲	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中西	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中西
	11:50–12:20 ◎ピラcore 高江洲	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 小嶋	11:50–12:20 ◎ピラStretchO 高江洲	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 土橋		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 北原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 土橋	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 高江洲	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小嶋	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小嶋	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 中西		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 土橋	12:00–12:50 ◎ピラA+ 高江洲	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 北原	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 土橋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 土橋	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 北原		11:50–12:20 SP 高江洲	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中西	11:50–12:35 Power Basic 中西	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中西
	12:50–13:35 Power Basic 高江洲	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 北原	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小嶋	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 土橋		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 土橋	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 高江洲	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 土橋	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 北原	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 中西	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 土橋		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 土橋	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 小嶋	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 土橋	13:10–13:40 SP 高江洲	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 土橋	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 小嶋		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 土橋	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 中西	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 北原	13:10–13:40 SP 北原
	14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 高江洲	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 北原		14:50–15:20 ◎ピラHipLine 高江洲		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 北原		15:00–15:50 ◎ピラLower+ 中西	16:00–16:50 ◎ピラB+ 北原	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 中西	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 土橋		15:00–15:30 ◎ピラHipLine 高江洲	14:40–15:10 ◎ピラStretchO 高江洲	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 土橋	14:10–15:00 ◎ピラA+ 高江洲	14:30–15:20 ◎ピラB+ 北原	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 小嶋		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 土橋	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 小嶋	14:30–15:00 SP 北原	
			17:00–17:30 ◎ピラChestSR 高江洲	15:50–16:40 ◎ピラB+ 北原		17:10–18:00 ◎ピラB+ 小嶋	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 中西			16:50–17:40 ◎ピラLower+ 北原	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 北原			17:30–18:00 ◎ピラRefCore 中西	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 小嶋	16:50–17:20 SP 高江洲	17:20–17:50 SP 高江洲	15:30–16:20 ◎ピラA+ 高江洲	16:50–17:20 SP 高江洲	15:30–16:00 SP 高江洲	17:20–17:50 SP 高江洲	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 土橋	
	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 中西	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小嶋	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 小嶋	18:35–19:05 ◎ピラHipLine 高江洲		18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 小嶋	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小嶋	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 中西	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 土橋	18:20–19:10 ◎ピラB+ 小嶋	18:10–19:00 ◎ピラB+ 小嶋		18:20–19:10 ◎ピラB+ 小嶋	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 高江洲	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 小嶋	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 中西	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中西	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 土橋		17:50–18:40 ◎ピラB+ 北原	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 土橋	18:45–19:35 ◎ピラLower+ 土橋	18:40–19:10 SP 高江洲
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 土橋	19:40–20:30 ◎ピラB+ 中西	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 北原			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 中西	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 北原	19:30–20:20 ◎ピラB+ 中西	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 北原	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 北原			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中西	19:40–20:30 ◎ピラB+ 中西	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 北原	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小嶋	19:40–20:25 Power Basic 中西	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 土橋		19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 土橋	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 土橋	20:00–20:30 SP 北原	19:40–20:25 Power Basic 高江洲
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 土橋	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中西	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 北原			21:10–21:40 ◎ピラRefCore 中西	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小嶋	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 土橋	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 土橋	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 北原			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中西	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 中西	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小嶋	21:00–21:50 ◎ピラB+ 小嶋	21:00–21:30 SP 高江洲			21:00–21:30 SP 高江洲	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 土橋		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小嶋

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:30–11:00 SP 北原	定休日	10:30–11:00 SP 北原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 北原	10:30–11:00 SP 高江洲	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 高江洲
11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 北原		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 土橋	11:45–12:15 SP 北原	11:30–12:20 ◎ピラA+ 高江洲	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 高江洲	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 土橋
12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中西		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 土橋	12:50–13:40 ◎ピラB+ 中西	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 土橋	13:10–13:40 SP 高江洲	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 土橋
14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 中西		15:00–15:50 ◎ピラB+ 北原	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 中西	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 土橋	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 小嶋	14:30–15:00 SP 高江洲
15:30–16:00 SP 北原			16:00–16:30 SP 北原		15:30–16:00 SP 高江洲	
16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 小嶋		16:50–17:40 ◎ピラA+ 高江洲		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 土橋	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 中西	17:20–17:50 SP 北原
17:50–18:40 ◎ピラLower+ 土橋		18:40–19:10 SP 高江洲	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 小嶋	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 北原	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 中西	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 北原
19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 土橋		19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 小嶋	19:30–20:20 ◎ピラB+ 小嶋	20:00–20:30 SP 北原	19:50–20:40 ◎ピラB+ 中西	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 中西
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小嶋	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中西	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 土橋	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 小嶋	21:00–21:50 ◎ピラB+ 中西

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

♛＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
16(木)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
17(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
18(土)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
20(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
20(月)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
21(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
21(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
22(水)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
22(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
24(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
24(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
25(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
25(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
27(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
27(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
28(火)	11:45–12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
28(火)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
29(水)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
30(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
30(木)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
31(金)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
31(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前10分講座：10分 / 18:30–19:30 レッスン名 インストラクター名
レッスン後10分講座：21:00–22:00 レッスン名 インストラクター名 / 10分

【注意事項】
- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull
【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ / LINE 公式アカウント / Instagram / オンラインストア Lapre / オンラインヨガ UCHIYOGA+